

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и иные спортивные нормативы для зачисления на дополнительные
образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта
в СШОР № 2 ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»**

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления
на этап начальной подготовки по виду спорта «шахматы»**

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Оценка
			мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
	Бег на 30 м	с	не более		Зачет/незачет
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее		
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее		Зачет/незачет
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		Зачет/незачет

**Иные спортивные нормативы для зачисления
на этап начальной подготовки по виду спорта «шахматы»**

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Оценка
	Память - восстановление позиции по памяти	позиций за 10 минут	Восстановление не менее 2 х позиций	Зачет/незачет
	Правила игры – знание ходов всех фигур и пешек		Да/нет	Зачет/незачет
	Упражнение – мат в 1 ход.	упражнение	Не менее 3 правильных решений	Зачет/незачет
	Упражнение – угрозы и взятия, 10 минут/ 5 упражнений	упражнение	Не менее 3 правильных решений	Зачет/незачет

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления
на этап начальной подготовки по виду спорта «шашки»**

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Оценка
			мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
	Бег на 30 м	с	не более		Зачет/незачет
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Зачет/незачет
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1000 м	Мин, с	не менее		Зачет/незачет
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамейки)	см	не менее		Зачет/незачет
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		Зачет/незачет
	Челночный бег 3х10 м	с	не более		Зачет/незачет

**Иные спортивные нормативы для зачисления
на этап начальной подготовки по виду спорта «шашки»**

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Оценка
	Память - восстановление позиций по памяти	5 позиций за 10 минут	Восстановление не менее 2 х позиций	Зачет/незачет
	Разыгрывание партии 5 мин	ошибка	Не более 5 ошибок	Зачет/незачет
	Решение задачи в 1 ход 10 минут/ 5 задач	задача	Не менее 3 правильных решений	Зачет/незачет

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления
на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»**

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Оценка
			мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
	Бег на 30 м	с	не более		Зачет/не зачет
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		Зачет/не зачет
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		Зачет/не зачет
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		Зачет/не зачет
Нормативы специальной физической подготовки					
	Прыжок в высоту с места	см	не менее		Зачет/не зачет
	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		Зачет/не зачет

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления
на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»**

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Оценка
			мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «дистанция», «маршрут»					
	Бег на 30 м	с	не более		Зачет/не зачет
	Смешанное передвижение на 1000 м	Мин, с	не более		Зачет/не зачет
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		Зачет/не зачет
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		Зачет/не зачет
	Челночный бег 3х10 м	с	Не более		
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		Зачет/не зачет
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		Зачет/не зачет
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		Зачет/не зачет
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «дистанция»					
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	количество раз	не менее		Зачет/не зачет
	Прыжок в высоту с места со взмахом руками	см	не менее		Зачет/не зачет
	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее		Зачет/не зачет
	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		Зачет/не зачет